

SERES JÁNOS

(Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet)

A JÁTÉKOK SZEREPE AZ ATLÉTIKA OKTATÁSÁBAN

THE ROLE OF GAMES IN TRACK AND FIELD INSTRUCTION

Összefoglaló

Hogyan oktassunk atlétikát az iskolában? Úgy, hogy minél több gyerek megkedvelje ezt a szép sportágat. Az edzésen próbálunk bajnokokat nevelni. A testnevelés órán a gyerekek szórakozva, könnyedén szerezzenek mozgás-élményt. A játékos gyakorlatok sokkal több tanulónak jelentenek sikerélményt. Tehát az atlétikát érdemes másként tanítanunk az iskolában, mint az edzésen.

Kulcsszavak: oktatás, könnyedség, élményszerűség, játékoság.

Abstract

How should track and field be taught at schools? It should be done in a way that more and more children would take to this beautiful sport. While in a professional environment or in sports clubs the emphasis should be provided the experience of movement in an entertaining and stress-free fashion. Furthermore, the playful exercises afford a sense of success and improved self-esteem for a greater number of students. Consequently, the use of different instruction methods is suggested at the school and at the practice field.

Keywords: instruction, stress-free environment, hands-on experience, playfulness.

Az atlétikai mozgásformák, a bonyolult technikák tanulása bizonyos kondicionális és koordinációs szint alatt felesleges. Ennek a véleménynek ad hangot sajátos megfogalmazásban jónéhány atléta szakember, akik szerint az atlétika nem a tizenévesek sportja. A hangsúly a sokoldalú cselekvéstanuláson van. Az alapokat az iskoláskort megelőzően és a kisiskolás korban meg lehet szerezni. A gyerekek mozgásvágya elsősorban a sokrétű futásgyakorlatokkal, futó-, ugró- és dobójátékokkal elégíthető ki. Az minden szakember

számára természetes, hogy a sportág mozgásanyaga a különböző oktatási szinteken a testnevelés-tanterv része. A kérdés valójában az, hogy az egyes korosztályoknak mit tanítsunk és mindazt hogyan? Mit lehet átvenni az edzésgyakorlatból – a célok tekintetében eltérő – testnevelési óra atlétikai mozgásanyagába? TIHANYI egyértelmű megállapítását elfogadva: „Nem lehet az atlétikát a testnevelés órán úgy oktatni, mint az edzésen.” A bonyolult technikai felkészültséget igénylő versenyszámok magas színvonalú kondicionális és koordinációs képességekkel összhangban csak 17 éves kor után üzhetők.

A kérdés valójában sokakban felmerülhet: Hogyan kapcsolódik az atlétikához a játék, vagy fordítva: a játékhoz az atlétika? Sok testnevelő véleménye szerint az atlétika oktatásához elég, ha a gyerekekben fenntartjuk a versenyzés vágyát, az egyéni mérhető teljesítmények összehasonlításának lehetőségét. Erre az atlétika kiválóan alkalmas, csupán az alaptechnikai ismereteket kell elsajátítani. Ennek a feltételnek a teljesülése nem szükséges azonos mértékben a különböző versenyszámok oktatásánál. Példaként említhetjük a futásokat és a dobószámokat.

Az atlétika mozgásanyaga az ember természetes mozgásaira épül. Egy bizonyos szint után ezek a természetes mozgások rendkívül sok gyakorlást igénylő, bonyolult mozgásformává csiszolódnak. Tény, hogy ennek kialakulása sok ismétléssel járó gyakorlást igényel. Sokszor az unalomig ismételt technikai gyakorlatok, a képességfejlesztő futó-, ugró- és dobó feladatok nem mindig szolgálják az atlétika megkedveltetését az iskolai testnevelésben.

Játékosság és az atlétikai mozgások fejlődése

A játék fogalmi meghatározását figyelembe véve a szó jelentése magába foglalja a tevékenység szórakoztató jellegét, könnyedségét és versenyszerűségét (DETRE, 1980). A játéknak minden korban fontos szerepe van a gyerekek mozgástanulásában. Az 1–3 éves kor közötti gyerekek nagy örömmel járnak vagy futnak körbe-körbe, húznak illetve tolnak tárgyakat, helyben ugrándoznak és leugrásokkal kísérleteznek anélkül, hogy ennek valami célja lenne. Ezt azért teszik, mert örömet éreznek ezekben a mozgásokban. Ezek, mint „funkciójátékok” sokrétűségük és változatosságuk miatt a mozgásfejlődés fontos szakaszát jelentik (FARMOSI, 1992). Általuk a gyerek sokféle mozgásvégrehajtást gyakorol, s ezzel fejleszti motorikus képességeit.

A 4. életévtől a játékokban a teljesítményre törekvés figyelhető meg. A futó teljesítmény jelentősen javul. Ugyanez állapítható meg az ugrások és a dobások esetében is, bár a két mozgásforma fejlődése eltérő dinamikájú. A

dobómozgások bonyolultsága miatt lassúbbak. Gyakorlással intenzívebb a fejlődés, ennek hiányában viszont lassú és formaszegény.

Megfigyelték, hogy az öntevékeny játékokban – amelyet felnőttek nem irányítanak – az ugrások részaránya a többi mozgásformához viszonyítva kevesebb, és a gyerekek rendre ugyanazokat az ugrásokat alkalmazzák, tehát formailag szegények. Ezért fontos már ettől az életkortól kezdve a tudatos és tervszerű cselekvéstanulás megszervezése.

5–6 éves korban az atlétikai mozgásformák fejlődése gyorsabb és sokrétűbb lesz.

7–9 éves korban a mozgásszerkezet térbeli és dinamikai jegyeinek erőteljes változásával a játékos versenyzések futással, az ugróiskolázás, a helyből és nekifutásból végzett ugrások távolba és magasba, valamint a dobások kapnak hangsúlyt. Ezzel párhuzamosan az atlétikai mozgások oktatása célirányossá válhat. Egyénileg eltérő módon népszerűbbek lehetnek az egyes versenyszámok. A serdülőkor végéig megtörténhet a sportválasztás, majd az atlétikán belül az egyes versenyszámok kiválasztása. A mozgásanyagban az általános – sokoldalútól fokozatosan a speciális felé helyeződik a hangsúly. Ennek megfelelően az alacsonyabb életkorokban a játékok jelentősége nagyobb, mint a későbbiekben. Ez egyaránt vonatkozik az iskolai testnevelés atlétika oktatására és a versenysportra is.

Munkámmal arra szeretném a figyelmet felhívni, hogy a játékok milyen – sok esetben kihasználatlan – lehetőséget nyújtanak az atlétika oktatásában. Ehhez először célszerű az atlétika mozgásanyagát áttekinteni.

Az atlétika mozgásanyaga

- I. Teljesítmény célú:
1. Futások
 2. Gyaloglások
 3. Ugrások: a) elugrások
 b) felugrások
 4. Dobások: a) lökések
 b) hajítások
 c) vetések

II. Versenyszámok

- III. Nem teljesítmény célú:
1. Futások
 2. Járások
 3. Ugrások
 4. Dobások

A teljesítmény célú futások, gyaloglások, elugrások, felugrások, lökések, hajítások, vetések, valamint az atlétika versenyszámai a mozgástevékenység **fő tartalmaként** jelennek meg az atlétika mozgásanyagában

Az atlétika versenyszámai meghatározott távokon történő gyaloglásból, futásból, meghatározott feltételek mellett végrehajtott ugrásokból és dobásokból állnak.

A mozgástevékenység **eszközeként** jelennek meg az atlétika mozgásanyagát jelentő nem teljesítmény célú járások, futások, ugrások és dobások. Egyrészt, mint a mozgásos tevékenység **összetevőiként**, a sportági technika részeként a testnevelési játékokban és a labdajátékokban jelenik meg, ahol az atlétikai mozgásanyag a tevékenységnek csupán az egyik eleme. Másrészt, mint a kondicionális és koordinációs képességfejlesztés **eszközei** az általános, sokoldalú és speciális képzésben kap hangsúlyt.

Ha oktatási szempontból tekintünk a felosztásra, a teljesítmény célú gyaloglások, futások, ugrások, dobások az oktatási folyamatban megjelenhetnek célként és eszközként egyaránt.

1. **Célként:** Ha az oktatás célja a konkrét atlétikai mozgásforma megtanítása.
Gyaloglás esetében ez lehet magának a gyalogló technikának a megtanítása, melynek lényegi eleme a kétlábtámaszos helyzet. Futásoknál jelentheti a futóiskolai gyakorlatok magas színvonalú elsajátítását és alkalmazását az adott cél elérése érdekében. Ugrásoknál igen magas szintű kondicionális és koordinációs feltételek meglétét teszi szükségessé, például a váltott lábú szökdelés vagy a gátszökdelés elsajátítása. Dobásoknál az oktatás célja lehet a kétkezes mellől lökés, vagy valamilyen lendületvételi móddal végrehajtott egy karral történő hajítás.
2. **Eszközként:** Ha valamilyen képesség fejlesztését szolgálják. Valamint egy bonyolultabb mozgásforma megtanításának oktatási fokozatrendszerében az egyik lépcsőfokot jelenti (kétkezes fej feletti hajítás – gerelyhajítás).

A nem teljesítmény célú járások, futások, ugrások és dobások az oktatás szempontjából eszközként nyernek jelentőséget:

- valamilyen képesség fejlesztésében;
- egy bonyolultabb atlétikai mozgásforma megtanításában (ECKSCHMIEDT, 1991).

A játékok ezen a két területen hasznosíthatók eredményesen az oktatásban.

Valamilyen képesség fejlesztését szolgáló játékok

1. **Erőfejlesztés:**
 - Húzd át a határon!
 - Told ki a körből!
 - kötélhúzás
 - Told át a határon!
 - adogató váltók (medicin, súlyok)
 - társ (tárgy) hordó versengések
 - erőfejlesztésre alkalmas akadálypályán sorverseny
 - szabadulás a labdától medicinlabdával
 - bombázó 1-2 kg-os medicinlabdával
 - lovascsata
2. **Gyorsaság:**
 - fogó (az egyszerű fogó és változatai)
 - Jöjj velem!
 - fekete-fehér (futással)
 - versengések kettős körben futással
 - futó váltók (átfutó váltók rövid távon)
 - futó sorversenyek
 - félperces fogó
 - egyéni versengések futásban

Általában ezek a futásra épülnek, s a futógyorsaság és a rajtgyorsaság fokozása érdekében alkalmazzuk. Az ismétlésszám és a távolságok, az időtartam növelésével a futáshoz elengedhetetlen állóképességet is fejlesztik.

A felsorolt játékokon belül számtalan változatot alkalmazhatunk az adott célnak megfelelően. Pl. fogó játékok:

- a) párosok fogócskája
 - b) páros verseny mozgás közben rajttal, rajtvonalról
 - c) párosok fogója álló helyzetből indulva: A két futó egymás mögött, kijelölt vonalakon elhelyezkedve áll (a távolság 1 és 2 m között legyen). A két tanuló adott jelre állórajtból indul. A tanulók életkorától függően a leküzdendő táv 40 és 80 m között mozog. Egyéni és csapatverseny egyaránt szervezhető. A párosok felváltva indulnak hol az egyik, hogy a másik rajtvonalon. Több futás után melyik csapat ér el több pontot?
3. **Állóképesség:**
 - bombázás
 - sorversenyek
 - labdaledobás
 - akadálypálya állóképesség fejlesztésére
 - pontszerző
 - versengések
 - váltóversenyek különböző változatai

- lovasfogó
- küzdő játékok
- 4. **Ruganyosság:**
 - szökdelő váltók
 - szökdelő sorversenyek
 - akadálypályák ruganyosság fejlesztésére
 - szökdelő fogó
 - kakasviadal
 - versengések átszökdeléssel
 - fekete-fehér (menekülés szökdeléssel)
 - versengések kettős körben szökdeléssel

Az atlétikai mozgásforma megtanítását szolgáló játékok

A kiválasztott technika a váltófutás, mely az iskolai tantervekben is szerepel. A kétkeszes váltás oktatásában alkalmazható játékok egyidejűleg bizonyos képességek megszerzését is elősegítik, melyek feltételei a mozgástanulás hatékonyságának.

Az oktatás folyamán célként határozhatjuk meg a következőket:

Testnevelésben

- a) A kétkeszes váltás alapszintű elsajátítása.
- b) Kondicionális és koordinációs képességek megszerzése, mint
 - futógyorsaság
 - gyorsító képesség
 - tempóérzék
 - reakcióképesség
 - alkalmazkodási és átállási képesség
 - koncentráló képesség

Versenysportban

Atlétikapályán a váltófutás versenyszerű elsajátítása, melyek a következőket tartalmazzák:

- speciális készségek megszerzése
- váltófutás edzése
- futótechnika fejlesztése
- álló- és térdelőrajt tökéletesítése
- vágtaedzés

A váltófutás oktatásának feltételei

1. Futómozgás egyenesben és kanyarban
2. Az állórajt mindkét formája
3. A térdelőrajt (kanyarban is)

Az oktatás 3 nagy feladatköre:

1. Az elfutás és az elfutóképesség fejlesztése a gyorsítási szakaszban.
2. A botátadás komplex mozgásfolyamatának elsajátítása, iskolázása.
3. Az 1. és a 2. feladat összekötése versenyfeltételek között.

I. Előkészítő játékok

1. Egyszerű fogó
2. Tárgykerülő váltók
3. Elfutás-gyakorlatok: a) fekete-fehér
b) elfutás-gyakorlatok labdával
4. Sorkerülő váltók: a) saját sor kerülésével
b) átfutással megosztott sorokban
c) tárgy- és sorkerüléssel
d) tárgy- és sorkerüléssel, váltási térrel
e) átfutással megosztott sorokban, váltási térrel

II. Rávezető gyakorlatok

1. Érintés a váltási térben egyidejű indulással:

Párokat alakítunk. A párok tagjait az egymástól 4 m-re húzott vonalakra állítjuk, szembe a kijelölt váltási térrel. A tanár jelzésére egyszerre indulnak a párok tagjai, s a hátul lévők igyekeznek megérinteni a párjukat a váltási téren belül. Mindenki egyszerre indul. A párok közötti távolságot és a váltási tér nagyságát lehet változtatni.

f) küllőváltó

Érintés a váltási térben indulási jel alkalmazásával

A felállás megegyezik az előző feladtnál ismertetettel. A párok közötti távolság nagyobb (15-20 m) is lehet. Ha a hátul lévő pár tag eléri az indulási jelet, a másik akkor indul. Érintés a váltási térben történik.

2. Érintés a váltási térben kézre ütéssel és elfutással

A hátul elhelyezkedő tanuló a párja kezét próbálja megérinteni, amikor karja az átvétel helyzetébe lendül.

Érintés a váltási térben jeladással és kézre ütéssel

III. Kétkezes váltás párokban és 4 fős csapatokban

1. Járás közben
2. Lassú futás közben
3. Lendületes futás közben

IV. Botátadás váltózónában közepes és nagy sebességgel

V. Váltó versenyek

Összegzés

A játékok rendkívül hasznos személyiségfejlesztő hatásuk mellett minden korosztály atlétikai oktatásában helyet kell, hogy kapjanak. Hozzájárul a kondicionális és koordinációs képességek változatos mozgásanyaggal és élményszerűen történő megszerzéséhez. Kiküszöböli az egyhangú gyakorlatismétlés és a monotónia okozta ellenérzést, ezáltal elősegíti az atlétika megkedveltetését.

A versenyszámok technikájának oktatásában eltérő lehetőségekkel alkalmazhatók a játékok, de minden esetben törekedni kell a megfelelő sikerélmény nyújtására. Ennek jelentősége az alacsonyabb korosztályokban a legnagyobb, mivel a játékok és versengések élményszerűvé teszik az adott technika oktatását.

Nem elhanyagolható szempont, hogy a játékos megoldások a technika oktatásában mindig bizonyos könnyített végrehajtást feltételeznek. Így a kevésbé ügyes tanulók is könnyedén jutnak sikerélményhez. Ugyanakkor csökkenthető a mozgatórendszerre ható terhelés, ezáltal a balesetveszély.

Az, hogy az egyes technikák oktatásában milyen változatossággal alkalmazhatók a játékok, vagy játékos elemek az mindig a testnevelő vagy edző szakmai tapasztalatától, pedagógiai érzékétől és leleményességétől függ.

Irodalom

- A futás az iskolai testnevelésben (Atlétika folyóirat, 1984. 10. szám)
DR. ECKSCHMIEDT S.: Az atlétika mozgásanyaga, a dobások szerepe a testnevelési és sporttevékenységekben (Bp. 1991.)
DR. FARMOSI I.: Mozgásfejlődés (Bp. 1992.)
Hogyan készülünk a 4x100-as váltóra? (Atlétika folyóirat, 1991. 11. szám)
Hogyan oktassuk az atlétikát? (Atlétika folyóirat, 1995. 3. szám)
KOLTAI J.: Atlétika II. (Bp. 1980.)
KOLTAI J.: Az atlétika oktatása (Magyar Testnevelési Főiskola, Bp. 1975.)
DR. KOLTAI J.–DR. TAKÁCS L.: Az atlétika oktatása (Magyar Testnevelési Főiskola, Bp. 1993.)

KURT MUIER: 1003 atlétikai játék és gyakorlat (Dialóg Campus Kiadó, 2000.)
DETRE P.–DR. SZIGETI L.: Játék I. (Tanárképző Főiskolai tankönyv, Bp. 1980.)
DIETER KRUBER: Az atlétika oktatása tornateremben (Dialóg Campus Kiadó, 2000.)
SZEKERES S.: Fiatal atléták edzése (Bp. 1982.)
DR. TIHANYI J.: Atlétikai ugrások oktatása a biomechanikai törvényszerűségek alapján (kézirat)